

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ  
ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

Чернігівський національний педагогічний  
університет імені Т. Г. Шевченка

Жиденко А.О., Кузьомко Л.М.,  
Жара Г. І., Савонова О.В., Кудін С.Ф.

**ОРГАНІЗАЦІЯ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО  
ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА  
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ  
ЗАКЛАДАХ**

*Методичні рекомендації для викладачів  
вищих навчальних закладів*



Чернігів  
2012



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ  
ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**Чернігівський національний педагогічний університет  
імені Т. Г. Шевченка**

**Жиденко А.О., Кузьомко Л.М.,  
Жара Г. І., Савонова О.В., Кудін С.Ф.**

**ОРГАНІЗАЦІЯ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО  
ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА  
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

*Методичні рекомендації для викладачів  
вищих навчальних закладів*

Чернігів  
2012

УДК 613.6+378.145

ББК 51.24

О 64

**Рецензенти:**

**Носко М. О.**

*доктор педагогічних наук, професор,  
член-кореспондент НАПН України,  
ректор Чернігівського національного педагогічного  
університету імені Т.Г. Шевченка;*

**Страшко С.В.**

*кандидат біологічних наук, професор,  
завідувач кафедри медико-біологічних і  
валеологічних основ охорони життя та здоров'я  
Національного педагогічного університету  
ім. М. П. Драгоманова.*

**О 64 Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах : [методичні рекомендації для викладачів ВНЗ] / А. О. Жиденко, Л. М. Кузьомко, Г. І. Жара, О. В. Савонова, С. Ф. Кудін. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. – 44 с.**

ББК 51.24

УДК 613.6+378.145

Посібник призначений для озброєння викладачів практичними методиками організації здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах.

Пропоновані методики дозволяють забезпечити профілактику гіподинамії, сезонних захворювань, втомлюваності, виникнення тривожності та відчуття психоемоційного дискомфорту у студентів під час навчального процесу.

Розрахований на викладачів вищих навчальних закладів.

Рекомендовано до друку вченою радою  
Чернігівського національного педагогічного університету  
імені Т.Г.Шевченка  
(протокол №7 від 29 лютого 2012 р.)

© А. О. Жиденко, Л. М. Кузьомко,  
Г. І. Жара, О. В. Савонова, С.Ф. Кудін, 2012

# ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	4
<b>ЗАГАЛЬНІ ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА</b> .....	7
<b>Методика № 1 ПРОФІЛАКТИКА ВТОМИ ХРЕБТА І ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ</b> .....	11
<b>Методика № 2 ПРОФІЛАКТИКА РОЗУМОВОЇ ВТОМИ І ПЕРЕВТОМИ</b> .....	14
<b>Методика № 3 ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ЗОРУ</b> .....	18
<b>Методика № 4 ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ</b> .....	21
<b>Методика № 5 ЗМІЦНЕННЯ ІМУНІТЕТУ</b> .....	24
<b>Методика № 6 ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ</b> .....	26
<b>Методика № 7 ЗНЯТТЯ БОЛЬОВИХ ВІДЧУТТІВ</b> .....	30
<b>Методика № 8 СТВОРЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ НА ЗАНЯТТІ</b> .....	34
<b>РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА</b> .....	38
<b>ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК</b> .....	40

---

## ПЕРЕДМОВА

Через стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення України, розвиток професійної компетентності майбутнього фахівця потрібно розглядати в контексті загальної концепції охорони здоров'я нації, розуміючи, що від якості забезпечення культури здоров'я кожної людини значною мірою залежить ефективність розвитку країни.

Захворюваність студентів під час сезонних епідемій залишається надзвичайно високою. Спостереження за останні 5 років показують, що 83,4 % студентів хворіють принаймні один раз за навчальний рік, 67,5 % – двічі на рік. При цьому хронічні респіраторні захворювання (більше 4 разів на рік) спостерігаються у 22,7 % студентів.

Зниження працездатності та успішності студентів як наслідок хронічної перевтоми, розсіювання уваги, перенесених хвороб особливо гостро проявляються на I курсі та на інших курсах під час екзаменаційних сесій.

Найбільш розповсюдженими факторами ризику здоров'я студентів є: порушення режиму дня; незбалансоване і нерегулярне харчування; гіподинамія; стреси; значні фізичні та психічні навантаження; формування або закріплення шкідливих звичок; самолікування при захворюваннях; ризикована статеві поведінка тощо.

Водночас здоров'я студентів під час навчання також порушується в результаті тривалої несприятливої дії низки педагогічних чинників, таких, як: стресова тактика авторитарної педагогіки; інтенсифікація навчального процесу (постійне збільшення темпу і обсягу наванта-

ження); недотримання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації освітнього процесу; недостатня компетентність викладачів із питань охорони здоров'я. Причини погіршення здоров'я студентів обумовлені також і внутрішніми факторами: обмеження рухової активності, зменшення фізичної працездатності зумовлює зниження активної маси м'язів, вмісту води, іонів кальцію, калію в організмі, порушення функції кісневотранспортної системи крові людини та функцій енергозабезпечення клітин і тканин фізіологічних систем, які активно працюють. Однак, погіршення фізичного стану у 18–30 років носить зворотній функціональний характер. Під дією фізичних вправ вдається у повному об'ємі відновити фізичну і загальну працездатність та підготовленість, які базуються на високому соматичному, фізіологічному та психічному рівнях здоров'я людини.

Для покращення цієї ситуації, тобто збереження і зміцнення здоров'я студентів, необхідною умовою стає організація здоров'я-збережувального навчального процесу у вищих навчальних закладах, тобто створення психічно і фізично безпечного освітнього середовища, яке буде сприяти адаптації першокурсників до нових умов навчання і життя та повноцінному розвитку майбутніх фахівців.

Найважливішими вимогами до організації здоров'язбережувального освітнього середовища є: приведення обсягу навчального навантаження у відповідність до індивідуальних функціональних можливостей організму студента; створення умов середовища, в якому здійснюється навчальний процес (мікроклімат, рівень освітлення, звуковий режим), відповідних до гігієнічних нормативів і вимог; урахування особливостей адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ; підвищення рухової активності; оптимальне поєднання праці та відпочинку, створення сприятливої психологічної атмосфери, позитивного емоційного фону протягом усього навчально-виховного процесу.

Основним завданням кожного викладача має стати впровадження у навчальний процес науково обґрунтованих комплексних методик валеологічного напрямку, спрямованих на формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Пропоновані методики охоплюють використання у навчальному процесі таких груп заходів:

– еколого-гігієнічні: наскрізне провітрювання, контроль вологого прибирання, забезпечення норм освітлення і температурного режиму; добір кімнатних рослин, які поглинають шкідливі хімічні речовини і збагачують приміщення киснем тощо;

– фізкультурно-оздоровлювальні: дихальна гімнастика, вправи на профілактики втоми хребта і порушень постави, використання імунітетного самомасажу, пальчикові вправи, гімнастику для покращення зору тощо;

– психовалеологічні: психогімнастика для зняття тривожних станів, проведення вправ на релаксацію в ігровій формі;

– медико-валеологічні: прийоми для зняття різних видів болю.

Надані методичні рекомендації для викладачів ВНЗ щодо збереження здоров'я студентів призначені для оптимізації функціональних станів останніх з метою активізації їх розумової діяльності та підвищення працездатності під час навчальних занять; формування у студентів практичних навичок здоров'язбережувальної діяльності у навчально-виховному процесі. Формування рухової бази у студентів дозволяє їм оптимізувати рухові дії, економізувати виконувану фізичну роботу. Іншим компонентом культури рухів є естетична складова, розуміння краси в усьому й уміння її створювати навіть у звичайних рухах, що є важливим виховним і одночасно освітнім завданням.

Кожна методика складається з декількох вправ, розрахованих на 3–5 хвилин. Викладач може обирати вправи з різних методик довільно, залежно від ситуації, яка склалася на занятті, а також від необхідності здійснення того чи іншого впливу.

Методика для зняття больових відчуттів призначена для екстреної допомоги у разі виникнення болю, не пов'язаного з невідкладним станом.

У кінці посібника розміщений термінологічний словник, в якому користувач може знайти пояснення специфічних анатомічних та валеологічних термінів.

Пропонований список використаних джерел може стати у нагоді усім, хто цікавиться проблемами збереження і зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя молодого покоління.

Автори висловлюють щире вдячність усім науковцям, які активно допомагали при створенні даного посібника.

Бажаємо вам міцного здоров'я та успіхів!

*З повагою і любов'ю – автори*



---

## **ЗАГАЛЬНІ ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

Ні для кого не є секретом той факт, що прості речі часто рятують життя людині.

Збереження і зміцнення здоров'я неможливе без дотримання правил особистої і суспільної гігієни, формування гігієнічної культури і культури здоров'я студентів.

Термін "студент" латинського походження, в перекладі означає "старанно працює, займається", тобто той, хто опановує знання. Навчання у ВЗН істотно відрізняється від навчання в школі: немає щоденних домашніх завдань і систематичного контролю за їх виконанням з боку викладачів і батьків. Це призводить до деякої неорганізованості студентів-першокурсників, які ще не мають навичок планування свого особистого часу, зосередженого слухання і правильного конспектування лекцій, самостійного опрацювання літератури.

Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у ВНЗ відбувається в трьох напрямках:

1) формальному – пізнавально-інформаційне пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до її змісту освіти;

2) суспільному – внутрішня інтеграція груп студентів-першокурсників зі студентським оточенням в цілому;

3) дидактичному – підготовка студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі.

Організму студентів властиві свої особливості, зумовлені віком, впливом умов навчання та побуту.

Великий вплив на організм студентів молодших курсів спричиняє зміна звичного способу життя. Збільшення обсягу одержуваної інформації, незвична у порівнянні зі школою форма її подачі, необхідність самостійного розподілу свого часу і організації побуту підвищують навантаження на психоемоційну сферу. При тривалому сидінні знижуються обмінні процеси у внутрішніх органах, а це знижує працездатність організму і, в першу чергу, кори головного мозку.

В організмі молодих людей ще не завершено формування ряду фізіологічних систем, тому вони дуже чутливі до порушення збалансованості харчового раціону.

При кумуляції стомлення, яке не ліквідується щоденним та щотижневим відпочинком, у студентів з'являються ознаки перевтоми. Насамперед, до них відносяться зниження успішності та зміни поведінки. Дуже часто початок перевтоми характеризується втратою апетиту, сонливістю, функціональними розладами нервової системи (дратівливість, ступор, нервові тики, плаксивість) та вегетативними розладами серцево-судинної системи (слабкість, больові відчуття в ділянках голови та серця, запаморочення).

Відсутність оздоровлення і гігієнічної корекції цього стану призводить до появи виражених ознак перевтоми, коли спостерігається порушення практично всіх параметрів здоров'я:

- має місце різке і тривале зниження розумової і фізичної працездатності;

- знижується опірність організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища та інфекцій;

- спостерігаються виражені нервово-психічні розлади (порушення сну, відчуття страху, істеричність) та вегетативні порушення (аритмії, вегето-судинні дистонії).

Тривала перевтома може призвести до розвитку різного роду неврозів і навіть депресії. Ці стани можуть бути довготривалими і вимагають сторонньої допомоги і корекції.

Основним гігієнічним заходом для попередження стомлення є правильна організація режиму дня студентів. Відомо, що раціональний режим дня є одним з факторів, що забезпечують високу працездатність і гарну успішність.

Для збереження високої розумової працездатності необхідно суворе щоденне виконання студентами режиму: підйом і відхід до сну, прийом їжі, чергування різних видів робіт у певній послідовності, а також щоденний і щотижневий відпочинок в один і той же час. Вихідні

дні краще всього використовувати для максимального відпочинку на свіжому повітрі.

У режимі дня кожного студента неодмінно повинні бути передбачені: щоденна ранкова гімнастика, ранкові і вечірні водні процедури (обтирання, душ), прогулянка на свіжому повітрі, 2–3 фізкультурні паузи по 5–7 хвилин для активного відпочинку через кожну годину розумової діяльності, заняття певним видом спорту, три-чотириразовий прийом їжі, активний денний і вечірній відпочинок, години для самообслуговування і спокійний сон.

Необхідно в режимі доби передбачати 8 годин сну. Особливо велике значення має сон при напруженій розумовій і фізичній праці, зокрема, під час підготовки до заліків та іспитів. Найкращим часом для нічного сну вважається період від 22–23 годин вечора до 6–7 годин ранку. Проте організм легко пристосовується і до будь-яких інших годин нічного відпочинку, але важливо, щоб вони були постійними. Причинами, що викликають розлад сну, є: зростання стомлюваності, порушення апетиту, загальне недотримання режиму, мала рухова активність, недостатнє перебування на свіжому повітрі, засинання і прокидання в різний час.

Слід правильно використовувати встановлені перерви під час академічних занять і по можливості виходити на свіже повітря, особливо в теплу пору року. У період перерви обов'язковим є провітрювання навчального приміщення. Після закінчення занять студент повинен мати перерву півтори-дві години активного відпочинку, включаючи час на обід.

Усі фізичні, фізіологічні, біохімічні та психологічні процеси в організмі протікають відповідно до свого біологічного ритму: фізичний, який охоплює 23 дні; емоційний, тривалість якого 28 днів, та інтелектуальний, який повторюється через 33 дні. У роботі організму спостерігаються річні, сезонні, добові ритми, залежно від яких працездатність людини різна. Максимальна – у період з 10 до 12 і з 16 до 18 годин. 25 % студентів активніше працюють з ранку, більше 30 % – увечері і вночі, 45 % – рівномірно протягом дня.

Особливо слід сказати про користь фізкультпауз під час навчальних занять: незважаючи на те, що вони компенсують відносно невеликий об'єм рухового дефіциту (до 7 %), але несуть значний оздоровчий ефект, і також є заходом профілактики гіподинамії, активного відпочинку та підтримки високої працездатності (у тому числі й розумової).

Фізкультпаузи повинні тривати мінімум 1,5–2 хвилини і включати вправи, які забезпечують перехід від пози сидіння до пози стояння, ходіння на місці, вправи з витягуванням хребта, поворотами та нахилами тулуба, вправи для очей, вправи для рук і пальців, дихальні вправи, вправи для зміцнення імунітету тощо. Методологія оздоровлення, яка базується на гімнастиці, відрізняється системністю, побудована на моделі здорової людини має основні методичні принципи: необхідність, доцільність, адекватність і комплексність впливів, раціональність побудови, керованість навантаження, стимулювання інтересу. Необхідно збільшити інтерес студентів та викладачів до нових оздоровчих видів вправ.

Під час фізкультпауз бажано провітрити робоче приміщення. Підвищення концентрації кисню у повітрі покращує кровообіг головного мозку, і, як наслідок, сприяє збільшенню розумової активності, знімає відчуття сонливості, розсіювання уваги.

У той же час регулярне провітрювання зменшує концентрацію у повітрі пилу та хвороботворних мікроорганізмів, що знижує ризик розвитку у студентів алергійних проявів та інфекційних захворювань, які передаються повітряно-крапельним шляхом. Поєднання провітрювання з вправами для зміцнення імунітету, а також для зняття або зменшення перших симптомів інфекційних захворювань, є оптимальною профілактикою під час сезонних епідемій та в осінньо-зимово-весняний період.

Створення психоемоційного комфорту на занятті є важливою умовою забезпечення ефективності роботи студента. Тому у випадку явного прояву у студентів гострих емоційних переживань, внутрішніх утисків, тривожності необхідно застосовувати вправи на релаксацію (розслаблення), переключення уваги, нейтралізації негативних емоцій, "скидання" важкості або втоми.

Викладачеві необхідно також слідкувати за дотриманням температурного, світлового, звукового режимів у навчальному приміщенні, контролювати регулярність вологого прибирання аудиторій з метою запобігання розвитку у студентів вад зору і слуху, розповсюдженню інфекційних захворювань, які набули соціального значення, таких, як туберкульоз, грип, атипова пневмонія, вірусний гепатит тощо.

---

## Методика №1

# ПРОФІЛАКТИКА ВТОМИ ХРЕБТА І ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ

**Проблема:** Втома хребта виникає під час навчального процесу внаслідок тривалого перебування у сидячому положенні. Стандартні розміри меблів у навчальних приміщеннях не враховують індивідуальних конституціонально-типологічних особливостей студентів. Це призводить до застійних явищ у різних відділах хребта та може викликати порушення постави.

**Призначення методики:** Зняття м'язового напруження у різних відділах хребта, контроль правильності постави, профілактика гіподинамії.

### Зміст методики

*Увага! Усі вправи виконуються у повільному темпі, з максимальним розтягуванням м'язів.*

#### **Вправа № 1**

1. Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей.
2. Підніміть праву руку вгору, ліву опустіть униз.
3. Заведіть руки за спину і з'єднайте їх у "замок".
4. Повторіть вправу, помінявши руки. Перевірте, чи однаково легко з'єднуються права і ліва руки (якщо ні – це може бути ознакою порушення постави – сколіозу).
5. Опустивши руки вниз, зробіть 5 кругових рухів плечовим поясом вперед і назад. Розслабтеся.

## **Вправа № 2**

1. Вихідне положення – стоячи, ноги злегка нарізно. Руки з'єднані перед собою в "замок".
2. Повільно витягніть руки вперед, обертаючи долонями від себе. Нахиліться вперед, максимально потягніться вперед. Не випрямляючись, поверніть тулуб разом з руками вправо, потім вліво. Поверніться у вихідне положення.
3. Підніміть з'єднані в "замок" руки вгору, долонями вгору. Відведіть руки максимально назад, підніміться навшпиньки, потягніться. Повільно нахиліться спочатку вліво, потім вправо. Поверніться у вихідне положення.
4. Заведіть руки за спину і з'єднайте їх у "замок". Підніміть руки максимально назад, потягніть м'язи.
5. Опустивши руки вниз, зробіть 5 кругових рухів плечовим поясом вперед і назад. Розслабтеся.

## **Вправа № 3**

1. Вихідне положення – сидячи або стоячи, ноги злегка нарізно. Руки опущені вздовж тулуба.
2. Повільно підніміть руки в сторони, долонями вгору. Відведіть руки максимально назад, розтягуючи м'язи.
3. Підніміть руки вгору, з'єднайте їх у "замок", покладіть на потилицю.
4. (НЕ НАХИЛЯТИСЯ!) Потягніть лікоть лівої руки вправо і вниз (вдих носом); поверніться у положення "руки за головою" (видих). Потім лікоть правої руки потягніть вліво і вниз (вдих носом); поверніться у положення "руки за головою" (видих). Повторіть 2–3 рази.
5. Поверніться у вихідне положення. Розслабтеся.

## **Вправа № 4**

1. Вихідне положення – сидячи за столом. Руки перед собою.
2. Повільно підніміть руки вгору, зробіть вдих носом. Нахиліть тулуб з піднятими руками максимально вперед, розтягуючи м'язи. Опустіться на стіл, зробіть видих. Максимально розслабтеся.
3. Під час вдиху потягніть руки вперед, під час видиху розслабтеся. Повторіть 3–4 рази.

4. Повільно поверніться у вихідне положення. Підніміть плечовий пояс вгору, потім з'єднайте лопатки (розправте плечі) і опустіть плечі вниз.
5. Запам'ятайте таке положення спини і намагайтеся контролювати його у подальшому.

### ***Вправа № 5***

1. Вихідне положення – стоячи. Руки опущені вздовж тіла.
2. Зробіть потягування, як це робить кішка: спираючись на парту або спинку стільця, підніміть плечі вгору, одночасно опускаючи голову. Округліть спину. Перенесіть вагу тіла на руки, підніміть голову, прогніться. Витягніть назад одну ногу, потім іншу. Поверніться у вихідне положення.
3. Виконайте потягування пташки: "махаючи" руками, зробіть 5 – 6 поворотів головою вправо-вліво, піднімаючи підборіддя вгору. Поверніться у вихідне положення.
4. Підніміть складені долонями одна до одної руки над головою. Зробіть потягування змії: хвилеподібні рухи в сторони спочатку знизу вгору – тазом, плечима, шиєю, руками; потім вниз – руками, шиєю, плечима, тазом.
5. Складіть руки за спиною долонями одна до одної. Максимально розправте плечі. Зафіксуйте це положення принаймні на 10 – 20 секунд. Відчуйте напруження м'язів спини.
6. Струсіть вільно руками і ногами. Розслабтеся.

---

## Методика № 2

# ПРОФІЛАКТИКА РОЗУМОВОЇ ВТОМИ І ПЕРЕВТОМИ

**Проблема:** Розумова втома – це нормальний фізіологічний стан, який виникає при тривалій розумовій роботі, в результаті чого стає складно підтримувати потрібну інтенсивність та якість роботи. Додаткові причини, за яких у людини може порушуватися розумова діяльність: зайва напруга м'язів і слабе постачання кров'ю головного мозку. Вчені довели величезну роль виробничої гімнастики, самомасажу та взаємомасажу; аутогенного тренування, дихальної гімнастики у поліпшенні кровопостачання головного мозку та профілактиці розумової перевтоми.

**Призначення методики:** Зняття розумової втоми, активізація внутрішніх резервів організму за допомогою спеціальних вправ з розтягненням і розслабленням основних груп м'язів, які забезпечують приплив до мозку крові з киснем і глюкозою.

### Зміст методики

#### **Вправа № 1**

*Розтягування м'язів шиї* – ця вправа розслаблює м'язи шиї і плечового пояса, активізуючи кровообіг у цій ділянці і кровопостачання головного мозку.

1. Обережно нахиліть голову вправо, не піднімаючи при цьому плечей, так, щоб підборіддя наблизилося до правої ключиці. Погляд, наскільки це можливо, спрямуйте вправо.
2. Покладіть ліву долоню на ліву сторону шиї, щоб відчуті, як розтягуються м'язи. Утримуйте цю позицію протягом декількох секунд, дихайте, як зазвичай.



3. Випряміть голову і обережно, повільно нахиліть її до лівої ключиці. Погляд, наскільки це можливо, спрямувати вліво.
4. Покладіть праву долоню на праву сторону шиї і відчуйте, як розтягуються м'язи. Поверніться у вихідне положення, розслабтеся.
5. Промасажуйте м'язи шиї обома руками. Потім м'яко нахиліть голову вліво, а потім вправо. Повторіть цей рух кілька разів.
6. Випряміть шию і повільно повертайте голову наліво, щоб подивитися через ліве плече. Потім поверніть голову направо і подивіться через праве плече. Повторіть рух кілька разів.
7. Якщо ці рухи не викликали запаморочення, повільно нахиліть голову до правого плеча, потім опустіть підборіддя до грудей і нахиліть голову до лівого плеча, потім так само повільно поверніть голову в звичайне положення. Повторити 3–5 разів у кожную сторону.

## **Вправа № 2**

*Масаж чола основою долонь*

1. У положенні сидячи ставимо лікті на стіл, а основою долонь впираємось в лоб, розслаблюємо м'язи шиї, голова лежить на руках.
2. Виконати 7–10 кругових рухів, долонями зміщуючи шкіру лоба за годинниковою стрілкою, а потім проти годинникової стрілки.
3. Цю вправу можна виконувати кожную годину, вона дуже добре розслаблює м'язи лоба, стимулюючи таким чином розумову діяльність.

## **Вправа № 3**

*Розтягування з помахами рук*

Ця вправа стимулює розумову діяльність за допомогою активізації газообміну в легенях, тому, виконуючи її, зосередьте увагу на диханні.

1. Встаньте, злегка розставивши ноги і опустивши руки вниз. На вдиху витягніть руки вперед і підніміть над головою.
2. Потім на видиху зігніть коліна, витягніть руки перед собою і відразу ж заведіть їх за спину.
3. Потім вдихніть і вирівняйте коліна, одночасно піднімаючи руки над головою.
4. Рухайтесь в такт диханню і дихайте розслаблено, не напружуючись. Виконати 3–5 разів.

#### **Вправа № 4**

Ця вправа допомагає зняти розумову втому, активізувати роботу усіх органів і систем організму. У японських школах такою вправою розпочинають і завершують кожний урок.

1. Затисніть між долонями олівець або ручку.
2. Інтенсивно покрутіть, сильно притискаючи; промасажуйте таким чином долоні, усі пальці.
3. Прислухайтесь до своїх відчуттів. Приділіть більше уваги тим ділянкам, у яких спостерігається більша чутливість. Можна окремо промасажувати їх тупим кінцем олівця.
4. Струсіть руками. Відчуйте, як з кінчиків пальців злітає втома.

#### **Вправа № 5**

##### *Само масаж голови*

Само масаж голови проводиться подушечками пальців від верхівки в напрямку росту волосся. Починають само масаж поглажуванням, потім приступають до розтирання і поплескування, закінчують знову поглажуванням. Рухи безперервні. При розтиранні рухи ті ж, що і при поглажуванні, але сила натиску на шкіру підвищується. Поплескування проводиться напівзігнутою долонею, ребром кисті або подушечками пальців.

#### **Вправа № 6**

##### *"Голова"*

Станьте прямо, розправте плечі та злегка відкиньте голову назад. Постарайтеся зрозуміти, в якій частині голови ви відчуваєте важкість. Уявіть собі, що на вас надягнуто громіздкий головний убір, що давить на голову в тому місці, де ви відчуваєте важкість. Подумки зніміть цей головний убір рукою, виразно, емоційно жбурніть його на підлогу. Потрясіть головою, поправте рукою волосся на голові, а потім киньте руки вниз, ніби рятуючись від головного болю.

#### **Вправа № 7**

##### *"Руки"*

Можна провести вправу такими словами: "Шановні студенти, у вас, напевно, було багато пар, і ви вже стомилися. Давайте спробуємо змінити це таким чином. Сядьте на стілець, трохи витягнувши ноги та звисивши руки донизу. Спробуйте уявити собі, як втома "пробігає" по

вашому тілу від голови до плечей, потім по передпліччях, далі до кистей рук і "виходить" через кінчики пальців. Уявили? Тепер спробуйте уявити і відчуті фізично важкість, яка йде по ваших руках. Посидьте так 1,5–2 хв. і злегка потрясіть кистями рук, відчуйте, як ви остаточно звільняєтесь від своєї втоми. Відчули? Відчуйте легкість у руках, задоволення від цього, радість, тепло і любов до життя... А тепер переключаємо вашу увагу на зошити і тему нашого заняття..."

### **Вправа № 8**

#### *"Візуалізація"*

Є післяобідній час, коли багатьом студентам дуже хочеться спати, а до кінця робочого дня ще далеко. Виділіть їм 5 хвилин для відпочинку.

"Сядьте зручно, можна опертися ліктями на коліна, голову звисити вперед, можна відкинутися на спинку стільця, руки покласти на коліна долонями ввверх. Уявіть, що ви лежите на теплому піску, на березі моря або в іншому приємному для вас місці. Сонечко зігріває ваше тіло, і воно поступово повністю розслабляється. Спочатку обличчя (лоб, очі, щоки), потім шия, плечі, руки, груди, живіт, спина, ноги. При цьому намагайтеся відчуті, як ви розслаблені. Дихайте рівно. Скажіть собі, що ви гарно відпочиваєте, що після відпочинку ви набираєтеся здоров'я для подальшої роботи, у вас досить для цього енергії і сил. Порахуйте до трьох і дайте собі команду встати. Розплющте очі, потягніться і приступайте до роботи".

---

## Методика № 3

# ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ЗОРУ

**Проблема:** Втома очей виникає внаслідок тривалої роботи, яка вимагає напруження зорового аналізатору – читання, писання, виконання дрібних дій, робота за комп'ютером тощо. Відсутність належної профілактики може викликати деградацію очних м'язів, спазм акомодатії, пересихання рогівки ока і призвести до подальших порушень зору.

**Призначення методики:** зняття напруження з очей, забезпечення живлення очних м'язів кров'ю, зменшення спазмів акомодатії, профілактика короткозорості, далекозорості, синдрому "сухих очей" тощо.

### Зміст методики

#### **Вправа № 1**

1. Міцно заплющити очі на 3 секунди, потім відкрити на такий же час (повторити 5 – 7 разів).
2. Виконати декілька повільних сполучених рухів очей по колу в одну, потім в іншу сторону (5 – 7 разів).
3. Подивитися вдалину на лінію горизонту, потім повільно перевести погляд на кінчик носа (5 – 7 разів).
4. Зробити декілька рухів очима вправо-вліво (5 – 7 разів), а також вгору-вниз (5 – 7 разів).
5. Провести трьома пальцями обох рук масаж очей. Для цього слід легко натиснути пальцями на верхню повіку кожного ока, через 1 – 2 секунди зняти пальці з повік. А потім знову легко натиснути. Вправу слід проводити протягом 30 секунд, при цьому больових відчуттів бути не повинно. Натискати на очі треба з різною частотою, при цьому дихання не затримувати.

6. Сидячи, закрити очі, масажувати повіки за допомогою легких кругових рухів пальцями протягом однієї хвилини.
7. При закритих повіках підняти очі вгору, опустити вниз, повернути вправо, потім – вліво.
8. Інтенсивно покліпайте очима протягом 1 хвилини.

## ***Вправа № 2***

1. Сядьте прямо. Лікті поставте на опору (стіл). Накладіть пальці однієї долоні на пальці іншої, щоб ребра долонь були перпендикулярними.
2. Опустіть обличчя на складені долоні так, щоб очі розташувались в середині долонь. Світло не повинно проникати під долоні.
3. Прогрійте очі долонями впродовж 30 секунд. Очі можуть бути як відкритими, так і закритими.
4. Не віднімаючи рук, повільно виконайте рухи очима вгору–вниз, затримуючи погляд у крайньому положенні на 1–2 секунди. Повторіть 4–6 разів. Покліпайте очима впродовж 10 секунд.
5. Виконайте рухи очима вправо–вліво, затримуючи погляд у крайньому положенні на 1–2 секунди. Повторіть 4–6 разів. Покліпайте очима впродовж 10 секунд.
6. Виконайте рухи очима по діагоналі вправо-вгору – вліво-вниз, затримуючи погляд у крайньому положенні на 1–2 секунди. Повторіть 4–6 разів. Покліпайте очима впродовж 10 секунд.
7. Виконайте рухи очима по діагоналі вліво-вгору–вправо-вниз, затримуючи погляд у крайньому положенні на 1–2 секунди. Повторіть 4–6 разів. Покліпайте очима впродовж 10 секунд.
8. Зробіть 4–5 колових рухів очима спочатку вправо, потім вліво. Покліпайте очима впродовж 10 секунд.
9. Прогрійте закриті очі долонями впродовж 30 секунд. Потім повільно відніміть руки, посидьте 10 секунд із закритими очима.
10. Відкрийте очі. Сильно позамружуйте очі 3–5 разів.
11. Подивіться на віддалені предмети, потім на близькі. Повторіть 3–4 рази.

### **Вправа № 3**

*Увага! Самомасаж обох очей проводиться одночасно і тільки трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем, але не вказівним!*

1. Середніми пальцями повільно промасажуйте контури очних ямок у напрямку від перенісся по верхньому краю назовні – потім по нижньому краю всередину до перенісся. Повторіть 5–7 разів.
2. Накладіть три пальці – середній, безіменний і мізинець – на нижній край очної ямки. Притисніть на 3–5 секунд, відпустіть. Повторіть 3–4 рази.
3. Тими ж пальцями притисніть верхній край очної ямки на 3–5 секунд, відпустіть. Повторіть 3–4 рази.
4. Закрийте очі. Основами долонь обережно натисніть на очні яблука. Відпустіть. Повторіть 5–6 разів. При виконанні вправи болісних відчуттів бути не повинно.
5. Зробіть легкі поглажування долонями по обличчю знизу вгору, як при вмиванні. Відкрийте очі. Покліпайте очима 10–20 секунд.

### **Вправа № 4**

1. Сядьте прямо. Розправте плечі. Зробіть глибокий вдих і видих (2–4 рази).
2. Намалюйте поглядом 4–6 разів різні фігури – трикутник, квадрат, коло, ромб, вісімку, ламану лінію тощо. Після описування кожної фігури замружте очі на 3–5 секунд, потім покліпайте очима 3–5 секунд.
3. Зробіть 3–5 глибоких вдихів та повільних видихів.
4. Поставте олівець або палець на відстані близько 30 см від очей. Переводьте погляд з олівця на віддалені предмети за вікном або на дошку, потім навпаки. Повторіть 5–7 разів.

---

## Методика № 4

# ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

**Проблема:** Серцево-судинні захворювання посідають перше місце серед "хвороб цивілізації" внаслідок гіподинамії та неправильного харчування. Рухова активність є запорукою збереження здоров'я, зокрема, серцево-судинної системи.

**Призначення методики:** Зняття напруження м'язів тулуба, активізація та узгодження роботи дихальної і серцево-судинної систем. Профілактика гіподинамії.

### Зміст методики

#### **Вправа № 1**

Виконувати вправу бажано одночасно з провітрюванням навчального приміщення. Дихати треба носом.

1. Вихідне положення – стоячи, ноги разом. Руки опущені вздовж тіла.
2. Зробіть півколо руками вправо-вверх – вдих. Опустіть руки вліво-вниз – видих. Ті ж рухи зробіть в іншу сторону. Повторіть 4–5 разів.
3. Нахиліться вперед – вдих. Затримайте дихання у такому положенні на 2–4 секунди. Випряміть тулуб – видих. Повторіть 4–5 разів.
4. На вдиху зробіть півприсід, коліна разом, п'яти не відривайте від підлоги. Спиною повинна бути прямою. Затримайтесь у такому положенні 2–4 секунди. На видиху поверніться у вихідне положення. Повторіть 4–5 разів.

## **Вправа № 2**

Вправа допомагає нормалізувати роботу серця, легень, покращує кровозабезпечення головного мозку, знімає втому, головний, шлунковий і серцевий біль. Якщо виконується на свіжому повітрі, сприяє укріпленню імунітету, захищає органи дихання від хвороботворних мікроорганізмів.

1. Вихідне положення – стоячи, ноги злегка нарізно. Руки опущені вздовж тіла.
2. "Прокачайте" легені – зробіть 8–16 коротких вдихів носом (кількість вдихів повинна бути кратною восьми, якщо важко – принаймні чотири) і повільний видих через ніс або рот. Повторіть до 10 разів.
3. Можна супроводжувати дихальну вправу ходьбою на місці – це полегшує "накачування" легенів.

## **Вправа № 3**

1. Вихідне положення – стоячи, ноги злегка нарізно. Руки опущені вздовж тіла. Очі закриті.
2. Покладіть праву руку на грудну клітку в ділянці серця. Відчуйте, як воно б'ється. Зробіть 5–6 повільних вдихів та видихів.
3. Сконцентруйте тепло вашої руки на серці. Подумки скажіть йому, як ви його любите. Відчуйте його любов до вас. Запам'ятайте це відчуття. Уявіть, як тепло вашої любові розливається по усьому тілу, наповнює кожну клітиночку вашого організму.
4. Відкрийте очі. Подивіться на людей, які вас оточують. Спочатку подумки, а потім вголос скажіть їм "Я люблю тебе". Посміхніться.

## **Вправа № 4**

1. Вихідне положення – стоячи, ноги злегка нарізно. Руки опущені вздовж тіла. Дихання носове.
2. На вдиху підніміться навшпиньки – руки вгору. Поверніться у вихідне положення – видих. Повторіть у швидкому темпі 10–12 разів. Відпочиньте, зробивши декілька вільних рухів, нормалізуйте дихання.
3. Зробіть присідання (або півприсідання) з поворотом тулуба і рук по черзі вправо і вліво. Під час присідання – вдих, під час випрямлення – видих. Повторіть у швидкому темпі 10–12 разів. Відпочиньте, зробивши декілька крокових рухів на місці, нормалізуйте дихання.



4. Покладіть руки на потилицю. Закрийте очі. Зробіть носом 10–12 вдихів та видихів. Потягніться. Розслабтеся.

### ***Вправа № 5***

Виконання цієї вправи потрібно проводити у довільному темпі.

1. Вихідне положення – стоячи, ноги злегка нарізно. Руки опущені вздовж тіла. Дихання носове.
2. Повільний вдих, плечі підняти вгору. Розгорнути плечі – видих.
3. Руки підняти вперед – вдих. Розвести в сторони – видих.
4. Підняти руки через сторони вгору – вдих. Опустити руки через сторони – видих.
5. Зробіть поворот тулуба вправо, руки розкрити – вдих. Повернутися у вихідне положення – видих.
6. Зробіть поворот тулуба вліво, руки розкрити – вдих. Повернутися у вихідне положення – видих.
7. Повторіть повороти 3-4 рази.

---

## Методика № 5

### ЗМІЦНЕННЯ ІМУНІТЕТУ

**Проблема:** Респіраторна захворюваність студентів найбільша в осінньо-зимовий та зимово-весняний періоди. У цей час посилюється необхідність безмедикаментозної профілактики і допоміжного лікування застудних захворювань.

**Призначення методики:** Активізація захисних сил організму студентів під час сезонних епідемій. Профілактика застудних захворювань та зняття їх первинних симптомів за допомогою імунітетного самомасажу активних точок.

#### Зміст методики

##### **Вправа № 1**

Основне правило при проведенні самомасажу – діяти потрібно принаймні по 1–2 хвилини на кожну зону або точку і досить сильно притискаючи (до помітного больового відчуття). Усі активні точки на дотик є ледь болісними, тому знайти їх досить легко. На початку захворювання чутливість цих точок посилюється, і це допомагає діагностувати хворобу ще задовго до появи перших її ознак. Цю вправу можна виконувати декілька разів на день.

Для профілактики й активізації захисних сил організму промасажуйте по черзі активні точки (*Увага! На обличчі масаж треба робити тільки трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем, але не вказівним!*):

- між основами великого та вказівного пальців кисті (рис. 1, точка 1);
- у центрі груднини (рис. 2, точка 2);
- у яремній западині на шиї (рис. 2, точка 3);
- лімфатичні вузли під нижньою щелепою (там, де болить, коли ангіна) (рис. 2, точки 4, 5);

- проєкції гайморових пазух (рис. 3, точки 6, 7);
- проєкції лобових пазух (рис. 3, точки 9, 10).

Масаж останніх чотирьох точок добре допомагає при закладеності носа і дозволяє обходитись без засобів для полегшення дихання.

При нежиті рекомендується періодично злегка постукувати по перенісцю ребром долоні (рис. 3, точка 8).

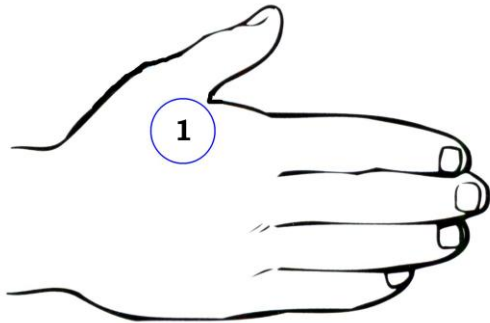


Рис. 1

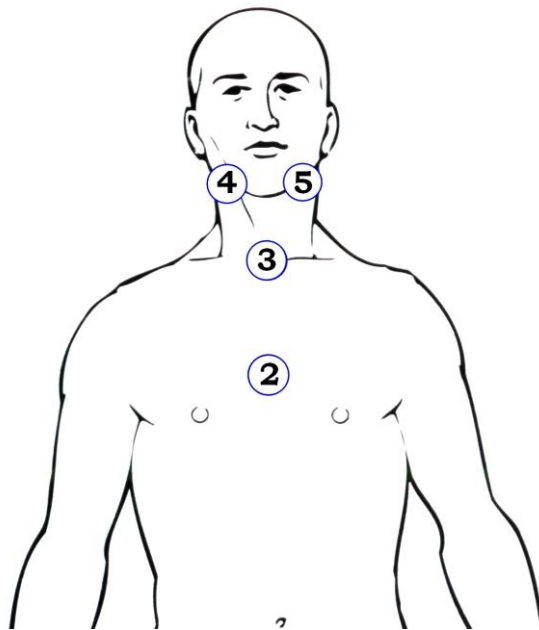


Рис. 2

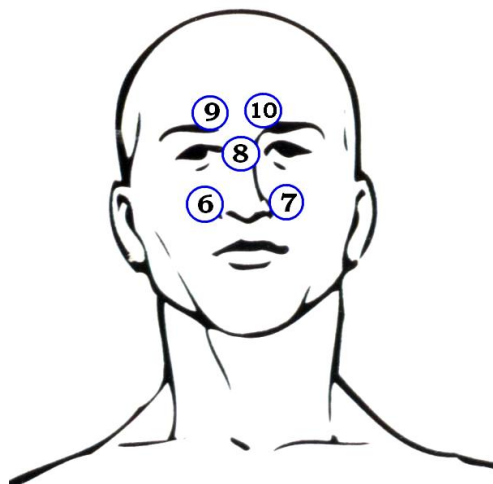


Рис. 3

## **Вправа № 2**

Виконайте вправу № 2 з методики № 4 (с. 22).

---

## Методика № 6

# ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ, ЗНЯТТЯ ЕМОЦІЙНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

**Проблема:** Тривожність у студентів впродовж навчального процесу характеризується переживанням негативних емоцій, надмірним збудженням, виснаженням нервової системи. Це призводить до виснаження, заважає студенту змінювати рівень емоційного збудження і об'єктивно оцінювати умови здійснення подальшої діяльності. Такий стан внутрішньої напруженості (тривожності) характеризується надмірною концентрацією людини на своїх відчуттях, переживаннях, емоціях. Відчутне послаблення внутрішньої напруженості досягається у тому випадку, коли людина зуміє здійснити децентрацію, тобто центр неприємної ситуації подумки перенести із себе на який-небудь предмет чи зовнішню обставину. При цьому негативна емоція викидається в зовнішнє середовище і людина рятується від неї.

**Призначення методики:** зняття у студентів емоційних переживань та внутрішніх "утисків", отримання ними внутрішньої рівноваженості. Прийоми саморегуляції емоційного стану спрямовані на допомогу студентам у керуванні своїм настроєм, впливі на нього шляхом активного впливу на уяву, емоції, підсвідомість, через уявне створення позитивних образів.

### Зміст методики

#### **Вправа № 1**

*Усвідомлення власного фізичного тіла, його стану, характеру роботи органів та м'язів. Усвідомивши місце напруження, треба послідовно розпрямити і уявити важкими і теплими руки, долоні, пальці, ноги, спину, плечі тощо.*

## **Вправа № 2**

*Дихання в поєднанні з напругою й розслабленням м'язів (Л. Персиваль)*

Запропонувати студентам здійснювати затримку дихання при напрузі м'язів, а потім робити спокійний видих, який супроводжується розслабленням м'язів. Так можна зняти надмірне хвилювання.

## **Вправа № 3**

*"Повітряна кулька"*

Ведучий дає інструкцію: "Уявіть собі, що зараз ми з вами будемо надувати кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно, через прочинені губи надувайте її. Стежте очима за тим, як ваша кулька стає все більшою і більшою, як збільшуються, зростають візерунки на ній. Дуйте обережно, щоб кулька не луснула.

## **Вправа № 4**

*"Водоспад"*

Сядьте зручніше і закрийте очі. 2-3 рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води у ньому тече м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, яке це прекрасне біле світло. Воно розходитьсь по голові. Відчуйте, як розслабляється спочатку лоб, потім рот, як розслабляються м'язи шії. Біле світло тече по потилиці, огортає плечі, допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Світло проходить по спині, і ви відчуваєте, як зникає напруга, спина стає більш м'якою і розслабленою.

А світло іде через груди, живіт. Відчуйте, як вони розслабляються і ви самі, без зусиль, можете глибше вдихати і видихати повітря, відчуваючи приємну розслабленість.

Тепер світло перейшло на руки, на долоні, на пальці. Відчуваєте, що спочатку руки, потім долоні, потім пальці стають більш м'якими і розслабленими. Світло спускається донизу, тече по ногах. Ви відчуваєте їх розслабленість. Цей дивовижний водоспад із білого світла огортає все ваше тіло. Відчуваєте себе абсолютно спокійними, безтурботними, і з кожним вдихом і видихом відчуваєте, як тіло все більш розслаблюється, і водночас наповнюється новими силами. Тепер подякуємо цьому водоспаду світла за те, що він так чудово нам допоміг. Трохи потягнулися, випрямилися, і відкрили свої очі. Переходимо до роботи.

## **Вправа № 5**

### *"Внутрішній промінь"*

Необхідно запропонувати студентам зайняти зручне положення сидячи чи стоячи. Сказати: уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає промінь світла, який поступово рухається зверху до низу, освітлюючи нас із середини рівним і теплим, розслаблюючим світлом: спочатку обличчя, потім шию, плечі, руки тощо. По мірі руху променя зникає напруга в ділянці потилиці, розгладжуються зморшки на обличчі, починають краще бачити очі, опускаються плечі. "Внутрішній промінь" немов формує вашу нову зовнішність спокійної людини, задоволеної собою, своєю діяльністю та своїм життям... Тепер можемо сказати: "Я став або стала новою людиною! Більш сильною, більш спокійною, більш врівноваженою, більш успішною! Я тепер все буду робити добре!"

Уявний рух "внутрішнього променя" зверху донизу, а потім знизу догори необхідно здійснювати кілька разів. Від виконання вправи студенти мають одержати внутрішнє задоволення, навіть насолоду.

## **Вправа № 6**

### *"Дерево"*

Необхідно запропонувати студентам уявити себе деревом, з яким вони можуть себе ототожнити. Вони мають детально уявити у своїй свідомості образ цього дерева: його могутній чи гнучкий стовбур, гілки, що переплітаються та можливо гойдаються на вітру, листя, циркуляцію живильних соків по стовбуру, корені, які міцно врастають у землю. Необхідно якомога реальніше уявити живильні соки, що йдуть із землі до коріння і наповнюють його. Таке уявлення дерева, по суті, допомагає відновити студентам внутрішній зв'язок із реальністю, зміцнити впевненість у собі та відновити сили.

## **Вправа № 7**

### *"Книга"*

Необхідно запропонувати студентам уявити себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться у їхньому полі зору). Вони мають детально вибудувати у своїй свідомості внутрішнє "самопочуття" книги – її спокій, положення на столі, обкладинку, яка захищає від зовнішніх впливів, яскраві різнокольорові сторінки. Крім того, студенти мають подумки, немов "від імені книги", спробувати роздивитися кімнату і знайти розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити,

стілець або декілька стільців, можливо книжкову шафу, можливо квіти тощо. Їх освітлення, положення, деталі. Вправа проводиться протягом 3–5 хв. і цілком знімає внутрішнє напруження людини, переводячи його у світ предметів.

## **Вправа № 8**

### *"Релакс 1"*

Якщо очі – дзеркало душі, то обличчя – відображення усіх наших думок. Якщо ви вирішуєте якусь складну задачу, то це, напевне, відображується на вашому обличчі: ви можете зморщувати лоб, стискувати зуби, закушувати губу... Зверніть увагу на своє обличчя, спробуйте відчувати свої м'язи – де є напруження, а де немає. Якщо ви відчули напруження, спробуйте його усунути – розслабте усі м'язи, щоб обличчя отримало спокійний і навіть трохи розслаблений вираз. Очі при цьому закривати не обов'язково. Поспостерігайте за собою впродовж декількох хвилин, при необхідності повертаючи м'язи обличчя у розслаблений стан.

## **Вправа № 9**

### *"Релакс 2"*

Ця найпростіша дихальна вправа приводить до ладу думки і чудово заспокоює. А найголовніше – вона зовсім не помітна оточуючим.

Під час вдиху повільно порахуйте до п'яти, затримайте дихання на секунду і під час видиху також порахуйте до п'яти. Якщо виникає запаморочення або відчуття, що не вистачає повітря, намагайтеся рахувати трохи швидше. Знайдіть оптимальний для себе темп, найголовніше – дихати трохи повільніше, ніж зазвичай, повністю концентруючись на цьому процесі. "Продихайтесь" за такою схемою 10 – 15 разів, і довгоочікуваний спокій до вас прийде.

---

## Методика № 7

### ЗНЯТТЯ БОЛЬОВИХ ВІДЧУТТІВ

**Проблема:** Больові відчуття часто супроводжують наше життя. Біль може бути сигналом захворювання або психологічного дискомфорту. Причин болю є велика кількість, але існують цілком безпечні, дешеві і надійні способи його усунення без використання медикаментів – дія на акупунктурні точки на тілі. Адже більшість протибольових засобів лише знімають відчуття болю, не усуваючи його причини.

**Призначення методики:** Зняття симптоматичних видів болю, не пов'язаних з невідкладними станами.

#### Зміст методики

##### *Зняття головного болю*

#### **Вправа № 1**

*Масаж комірної зони* (задня поверхня шиї та верх спини) – допомагає нормалізувати кровообіг головного мозку, знімає спазм судин голови, розслаблює м'язи шиї, які стискають ці судини, знижує відчуття втоми. Краще виконувати в парах або в групах, де учасники розташовуються по колу чи в колону по одному.

1. Той, хто проводить масаж, накладає руки ззаду на бічні поверхні шиї "пацієнта".
2. Спочатку здійснюється легке погладжування вверх–вниз по бічних поверхнях шиї, при цьому великі пальці рухаються вздовж шийного відділу хребта.
3. Проводиться інтенсивне розминання усієї ворітної зони, м'язів задньої поверхні шиї вверх до потилиці, потім вниз до лопаток.



4. Ребрами долонь проводиться постукування по бічних поверхнях шиї вверх і вниз з кожної сторони.
5. Завершується масаж легким прогладжуванням усієї зони, накладанням рук долонями на нижню поверхню шиї, побажанням здоров'я.

### ***Вправа № 2***

1. Розітріть кінцеві (нігтьові) фаланги великих пальців на руках. Працює за принципом "Подібне лікуємо подібним". Необхідно проводити 2–3 хвилини, інтенсивно і сильно, "щоб боліло. Ви швидко помітите, що біль з голови щезне, як і не було.
2. Понатискайте 1–2 хвилини на кінчик великого пальця руки гострим кінцем олівця або нігтем.
3. Промасажуйте впродовж 1–2 хвилин точки між основами великого та вказівного пальців на руках (див. методику № 5, рис. 1 точка 1).
4. З'єднайте великі пальці рук і сильно стисніть. Потримайте 10–15 секунд, розслабте. Повторіть 3–4 рази.

### ***Вправа № 3***

1. У положенні стоячи інтенсивно розітріть скроні, шию, потилицю, зони над вухами, перенісся і подушечки великих пальців на руках.
2. Зробіть самомасаж голови, як описано у методиці № 2 (вправа № 5).
3. Зробіть інтенсивні кругові рухи плечовим поясом вперед і назад, потягніться. При роботі за столом намагайтесь тримати спину рівно, контролюйте свою поставу.

### *Поради для профілактики головного болю*

1. Випивайте впродовж дня як мінімум 2 літри води (не газованої!). Зневоднення провокує згущення крові, що веде за собою звуження судин і виникнення головного болю.
2. Головний біль виникає, коли ми відчуваємо себе неповноцінними, не терпимо тиску на себе. Якщо у вас заболить голова, зупиніться на хвилинку і спитайте себе, де ви відчуваєте себе приниженим або винуватим і чому. Простіть себе і того, хто принизив вас, нехай це відчуття зникне, і ваш головний біль щезне сам собою.

#### **Вправа № 4**

1. Напади *кашлю* зніміть масажем зовнішньої бічної поверхні великих пальців рук, точку у яремній западині на шиї (методика № 5, рис. 2, точка 3).
2. При *метеоризмі, болю в животі* – долонею промасажуйте живіт за годинниковою стрілкою, а також вказівні пальці рук з тильного боку.
3. При *болях в шлунку* – розітріть або поколіть нігтями подушечки вказівних пальців на руках.
4. *Алергічні прояви* зменшуються масажем тильної поверхні середніх пальців рук. Подушечки цих пальців відповідають за роботу печінки.
5. При захворюваннях *підшлункової залози* полегшення болю принесе масажування подушечок безіменних пальців.
6. Мізинці рук відповідають за роботу *серця*. При гострому болі в серці необхідно швидко і сильно прикусити середини нігтів мізинців. Буде дуже боляче, але серцевий біль відступить. Якщо серце "ниє", промасажуйте ребро долоні під мізинцем і весь палець. При посиленому серцебитті натисніть подушечками великих пальців на очні яблука, потримайте 15–30 секунд.
7. *Зубний біль* можна зменшити, якщо промасажувати контур нігтя великого пальця руки. Нижня частина контуру відповідає нижній щелепі, верхня – верхній щелепі. Найкраще робити масаж гострим предметом – олівцем, зубочисткою або нігтем. Також при зубному болю допомагає точкове натискання великими пальцями на скронево-нижньощелепний суглоб (з обох боків одночасно по 5–7 секунд, повторити 3–5 разів).
8. *Менструальний біль* знімається масажем точки між основами середнього та безіменного пальців. Також кулаками промасажуйте поперековий і крижовий відділи спини вздовж хребта. Рухи повинні бути сильними, але повільними.

*Зняття травматичного та генералізованого болю (удари, розтяги зв'язок, вивихи, запалення суглобів, напруження м'язів, переохолодження, судоми, тощо)*

#### **Вправа № 4**

1. При травматичному болю у верхніх ділянках тулуба та верхніх кінцівках слід активно масажувати впродовж 2–3 хвилин точку на бічній поверхні плеча на відстані ширини долоні нижче плечового суглоба (рис. 4, точка 11).
2. При болях у кульшових суглобах, нижній частині тулуба, стегні активно розтирати впродовж 2–3 хвилин точку на бічній поверхні стегна – при опущеній вздовж зовнішньої поверхні стегна руці кінець середнього пальця знаходиться у цій зоні (рис. 4, точка 12).
3. При болях у колінних суглобах, гомілках, литкових м'язах активно і сильно натискати впродовж 2–3 хвилин точку на відстані ширини долоні нижче колінного суглоба (рис. 4, точка 13).
4. При травматичному болю у ділянках грудей, сонячного сплетіння, живота (відчуття, що людина не може вдихнути), треба швидко "побарабанити" впродовж 20–40 секунд ребрами обох долонь по черзі по серединах ключиць потерпілого. Удари повинні бути ритмічними і легкими. Намагайтесь, щоб під час проведення процедури потерпілий дивився вам у вічі.

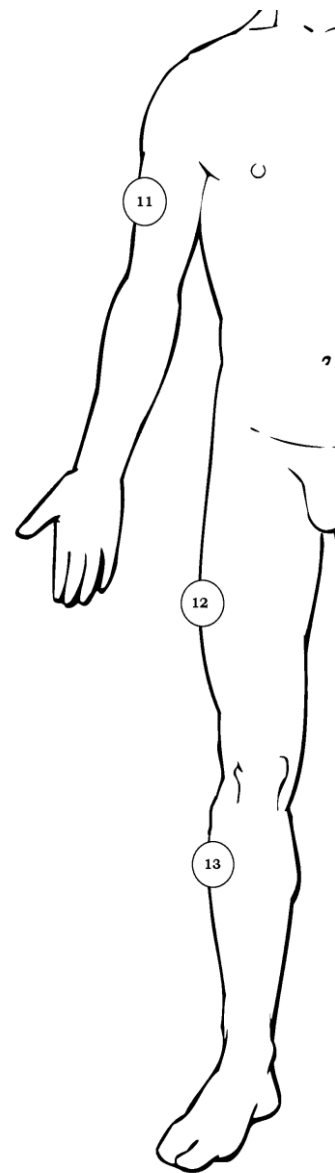


Рис. 4

---

## Методика № 8

# СТВОРЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ НА ЗАНЯТТІ

**Проблема:** Наполегливі спроби впливати на дуже схвильовану людину для її заспокоєння за допомогою переконання, навіювання, як правило, не бувають успішними. Причиною цього є те, що з усієї інформації, яка повідомляється, людина вибирає, сприймає й враховує лише те, що відповідає її емоційному стану. Щобільше, емоційно збуджена людина може образитися, вважаючи, що її не розуміють.

**Призначення методики:** Використання пропонованих вправ є одним із можливих засобів створення психоемоційного комфорту під час навчання.

### Зміст методики

#### **Вправа № 1**

*Дихання із застосуванням паузи (Р. Деметер)*

- без пауз; звичайне дихання – вдих, видих;
- пауза після вдиху: вдих, пауза (дві секунди), видих;
- пауза після видиху: вдих, видих, пауза;
- пауза після вдиху й видиху: вдих, пауза, видих, пауза;
- напіввдих, пауза, напіввдих й видих;
- вдих, напіввидих, пауза, напіввидих;
- напіввдих, пауза, напіввдих, напіввидих, пауза, напіввидих.

#### **Вправа № 2**

*Дихання із застосуванням паузи (Р. Деметер)*

Потрібно чергувати (по чотири рази) дихання: через ніс і рот за такою схемою:

1. Вдих носом – видих носом;
2. Вдих носом – видих ротом;
3. Вдих ротом – видих ротом;
4. Вдих ротом – видих носом.

### **Вправа № 3**

*Повне черевне дихання (Г.Д. Торбанов)*

При виконанні цієї вправи вдих виконується через ніс. Спочатку при ледь опущених і розслаблених плечах наповнюються повітрям нижні відділи легенів, живіт при цьому все більше й більше випинається. Потім вдихом послідовно піднімаються грудна клітка, плечі й ключиці. Повний видих виконується в тій самій послідовності: поступово втягується живіт, опускається грудна клітка, плечі й ключиці.

### **Вправа № 4**

*Ритмічне дихання (Г.Д. Торбанов)*

Ця вправа складається з повного дихання, здійснюваного в певному ритмі (найкраще у темпі ходьби): повний вдих на чотири, шість або вісім кроків. Потім треба затримати дихання, що дорівнює половині кроків, зроблених при вдиху. Повний видих робиться знову за тієї самої кількості кроків (чотири, шість, вісім). Після видиху знову робиться затримка дихання тієї самої тривалості (два, три, чотири кроки) або, у разі виникнення неприємних відчуттів, трохи коротше. Кількість повторень визначають за самопочуттям. Видих роблять поштовхами через щільно стислі губи.

### **Вправа № 5**

*"Марія Іванівна"*

Під час проведення вправи можна звернутися до студентів із такими словами: "У вас відбулась неприємна розмова, наприклад, із викладачем, умовно названим нами "Марією Іванівною". Вона дозволила собі в розмові з вами нечемний тон і несправедливі зауваження. Ви думаєте про неприємну бесіду, у вас постійно виникає почуття образи. Ви намагаєтеся забути кривдницю, але це не вдається. У вас виникає психічна напруга

Спробуймо поступити так. Замість того, щоб викреслювати "Марію Іванівну" зі своєї пам'яті, спробуйте, навпаки, подумки наблизити її до себе і полюбити. Для цього зіграйте роль "Марії Іванівни". Скопіюйте її ходу, манеру поведінки, уявіть її міркування, сімейну ситуацію, нарешті, ставлення до розмови з вами. Через кілька хвилин ви відчуєте не тільки послаблення внутрішнього напруження, а й зміну свого ставлення до конфлікту, до "Марії Іванівни". По суті, ви залучилися до стилю життя "Марії Іванівни" і змогли її зрозуміти. Результати цієї вправи ви відчуєте іншого дня, коли знову побачите її: "Марія Іванівна" зі здивуванням відчує, що ви спокійні та доброзичливі, і, у свою чергу, стане прагнути залагодити конфлікт".

## **Вправа № 6**

### *"Прес"*

Ця вправа сприяє нейтралізації та придушенню емоцій гніву, роздратування, агресії. Її рекомендується виконувати перед психологічно напруженою ситуацією, що вимагає внутрішнього самоконтролю, впевненості в собі та здатності керувати ситуацією. До виконання вправи необхідно вдаватися на самому початку виникнення негативних емоцій, інакше не буде психотерапевтичного результату. Потрапивши в залежність від свого емоційного стану, студент може вдатись до небажаних способів "скидання" негативної енергії на своїх одногрупників чи викладача.

Потрібно запропонувати студентам подумки уявити всередині себе, на рівні грудей, могутній прес, що рухається зверху вниз, нейтралізуючи виникаючу негативну емоцію та внутрішнє напруження, пов'язане з нею. Виконуючи вправу, важливо досягти відчуття фізичної ваги внутрішнього преса, що придушує та начебто виштовхує вниз небажані негативні емоції та напругу, яку вона несе (або замінює їх на відчуття любові, тепла і добра).

## **Вправа № 7**

### *"Настрій"*

Як зняти неприємний осад після неприємної розмови? Попереду ще багато роботи і необхідно зберегти внутрішній спокій та працездатність. Сядьте зручно, візьміть кольорові олівці та чистий аркуш паперу. Розслаблено, лівою рукою намалюйте лінії, барвисті плями, фігури. Спробуйте уявити собі, що ви переносите на папір ваш тривожний настрій, як би матеріалізуючи його. Важливо при цьому вибрати колір у повній відповідності з вашим настроєм. А тепер переверніть папір і на іншому боці аркуша напишіть 5-7 слів, які відбивають ваш настрій. Довго не думайте, необхідно, щоби слова виникали спонтанно, без спеціального контролю з вашої сторони.

## **Вправа № 8**

### *"Історії-коани"*

Кожну з них окремо можна використовувати для розширення свідомості і зняття емоційного дискомфорту після певної події у житті та переключення уваги на успішну подальшу діяльність.

1. Якось по дорозі йшли Вчитель і учень. Дорога впиралася в річку, і, підійшовши до неї, вони побачили, що на березі стоїть молода дівчина, не наважуючись переправитися вбхід. Вчитель мовчки підняв

дівчину на руки і переніс її на інший берег, після чого Вчитель і учень продовжили свій шлях. Пройшло *декілька годин*, і, коли вони підійшли до воріт свого монастиря, учень все ж таки не витримав і вигукнув: "Але, Майстер, нам не тільки доторкатися, але навіть дивитися на жінок забороняється, щоб не потривожити свій розум..." *Я залишив її там, а ти все ще несеш із собою*, – відповів Учитель.

2. Якось один чоловік зустрів у полі тигра. Намагаючись врятувати своє життя, він побіг, а тигр – за ним. Добігши до обриву, чоловік стрибнув униз і, зачепившись за виноградну лозу, повис. Коли чоловік підняв голову, то побачив тигра, який переслідував його, а тигр дивився на нього, обнюхуючи лозу, за яку тримався чоловік. А коли подивився униз, то побачив ще одного тигра, який чекав, коли людина впаде. Зненацька з'явилися дві миші, чорна й біла, і почали гризти корені лози, за яку тримався чоловік. Так він і висів, поглядаючи то нагору, то вниз, то на мишей, і тремтів від страху за своє життя. Але раптом побачив поруч із собою соковиту, спілу ягоду. Тримаючись однією рукою за лозу, чоловік протягнув іншу до ягоди, зірвав її і з'їв. *Якою ж смачною була ця ягода!*
3. Жив-був Майстер, який славився розумом і праведним життям. Поруч жила одна сім'я, в якій була красива донька. Якось батьки довідалися, що дівчина вагітна. Вони дуже розсердилися і вимагали сказати, хто є батьком дитини. Донька вказала на Майстра. Будучи дуже роздратованими, батьки прибігли до Майстра і виклали всі факти. Майстер спокійно відповів: *"Невже?"*.

Коли дитина народилася (а народився хлопчик), батьки дівчини віддали його на виховання Майстру. Без зайвих слів, він почав доглядати за названим "сином", годувати його і ростити. Все необхідне він брав у цих же сусідів, які тримали продуктову лавку.

Через рік молода мати не витримала розлуки з сином і зізналася батькам, що батьком хлопчика була інша людина. Батьки побігли до Майстра і, благаючи простити їх, попросили повернути дитину.

*"Невже?"* – спокійно відповів Майстер і віддав дитя.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Базарный В. Ф. Зрение у детей. Проблемы развития. / В. Ф. Базарный. – Новосибирск : Наука, 1991. – 200 с.
2. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – 348 с.
3. Валецька Р. О. Основи медичних знань : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – 380 с.
4. Гігієнічна скринінг-оцінка впровадження здоров'яформуючих інновацій у загальноосвітніх навчальних закладах : Навчально-методичний посібник. Даниленко Г. М., Подрігало Л. В., Волкова І. В., Кратенко І. С. – Харків, 2006. – 76 с.
5. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики : Введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989. – 319 с.
6. Гуляр С. А. Боль и цвет: Лечение болевых синдромов цветным поляризованным светом / С. А. Гуляр, Ю. П. Лиманский, З. А. Тамарова. – Киев – Донецк : Изд-во Биосвет, 2004. – 122 с.
7. Жара Г. І. Актуальні проблеми збереження і зміцнення здоров'я : навчально-методичний комплекс [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ / Г. І. Жара. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2011. – Комп'ютерний файл (563 Мб). – Режим доступу : локальна мережа.
8. Жара Г. І. Методика навчання основ здоров'я : Практикум для студентів педагогічних ВНЗ / Г. І. Жара. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2011. – 140 с.
9. Жара Г. І. Напрямки збереження здоров'я студентів факультету фізичного виховання під час їх адаптації до умов навчання у ВНЗ / Г. І. Жара // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Т. 4. – 200 с. – С. 30–36.



10. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
11. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення : додаток до підручника з основ медичних знань для студ. усіх спец. пед. ВНЗ / С. В. Страшко, І. П. Кривич, Л. М. Левицька, В. Д. Чорненька, К. М. Флоренсова. – К. : Освіта України, 2006. – 56 с.
12. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (Затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605) // Директор школи. – 2004. – № 40 (328), – жовтень. – С. 23–29.
13. Кудін С. Ф. Основи психовалеології : Навчальний посібник / С. Ф. Кудін. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. – 186 с.
14. Кузьомко Л. М. Психовалеологія : Навчальний посібник для викладачів ВНЗ [програма, методичні розробки занять] / Л. М. Кузьомко, С. Ф. Кудін, О. В. Савонова. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. – 152 с.
15. Подрігало Л. В. Інноваційні педагогічні технології у навчально-виховному процесі, оцінка їх можливого впливу на функціональний стан дітей : Методичні вказівки для студентів VI курсу по спеціальності "медико-профілактична справа" та лікарів-інтернів з гігієни дітей і підлітків / Л. В. Подрігало, Г. М. Даниленко. – Харків : ХДМУ, 2007. – 23 с.
16. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навч.-метод. посіб. для викладачів валеології, основ мед. знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів / [С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. Д. Гречишкіна та ін. / ред. Страшко С. В.] – [2-е вид., переробл. і допов.]. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.
17. Хей Луиза Л. Исцели себя сам : Психологические причины болезней и метафизические пути их преодоления / Луиза Л. Хей [пер. с англ. Э. М. Лайтман]. – Луганск, 1996. – 234 с.
18. <http://fbs.bsu.edu.ru>

---

# ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

*Акомодація* – здатність ока до чіткого бачення різновіддалених предметів.

*Активні методи навчання* – це сукупність засобів і прийомів організації навчально-пізнавальної діяльності, яка забезпечує активність тих, хто навчається, у набутті знань.

*Акупунктурні точки* – специфічні зони шкіри, активація яких механічними, температурними та електромагнітними стимулами викликає лікувальний ефект. Відрізняються від поряд розташованої шкіри більш тонким шаром епідерміса, високою концентрацією судин і нервів, низьким електричним опором і високою чутливістю до натискування. Контролюють роботу усіх органів тіла.

*Атипова пневмонія* – "важкий гострий респіраторний синдром", SARS (severe active respiratory syndrome) – коронавірусна інфекція, проявляється грипоподібним захворюванням, шлунково-кишковими розладами та розвитком пневмонії.

*Біоритми* – циклічні коливання біологічних процесів і явищ.

*Втома* – тимчасове зниження працездатності в результаті роботи.

*Вторинна профілактика* – комплекс соціальних, просвітницьких і медико-психологічних заходів, що попереджують хворобу та ускладнення, пов'язані з нездоровим способом життя в осіб, у яких не виявлено ознак хвороби.

*Гепатит* – вірусне захворювання, яке вражає клітини печінки, порушує її структуру та функції. Проявляється жовтяницею, порушенням травлення, загальною інтоксикацією, печінковою недостатністю.

*Гіподинамія* – обмеження рухової активності, зумовлене способом життя, професійною діяльністю, тривалим ліжковим режимом, перебуванням людини в умовах невагомості тощо.

*Гіпоксія* – патологічний процес зниження вмісту кисню у тканинах організму внаслідок його нестачі в повітрі, деяких захворювань, отруень.

*Гострота зору* – гранична здатність ока розрізняти окремі предмети.

*Грип* – гостре епідемічне вірусне захворювання, яке проявляється високою температурою, загальною інтоксикацією, переважним враженням нервової, серцево-судинної систем та органів дихання.

*Групова навчальна діяльність* – сукупна навчальна діяльність невеликих за складом груп студентів, що діють у межах однієї академічної групи.

*Девіантна поведінка* – соціальна поведінка, яка характеризується ознаками відхилення від норми (проституція, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, намагання позбавити себе життя, сексуальні збочення).

*Дезадаптація* (навчальна) – утворення неадекватних механізмів пристосування суб'єкта навчання до навчального процесу у формі порушень якості навчання, поведінки, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності.

*Депресія* – хворобливий стан пригніченості, туги, безвихідного розпачу під час деяких психічних або фізичних захворювань, неврозів.

*Емпатія* – здатність співпереживати, відчувати стан іншої людини ("побувати у чужій шкурі").

*Здоров'я* – природний динамічний стан організму, що характеризується його самоврівноваженістю і врівноваженістю з навколишнім середовищем у духовному, фізичному, а також соціальному плані й ефективною протидією захворюванням.

*Здоров'я* (за ВООЗ) – стан повного фізичного, психічного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

*Здоровий спосіб життя* – діяльність, спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках.

*Імунітет* – захисна реакція організму від впливу руйнівних агентів, які мають ознаки чужорідної генетичної інформації, з метою збереження своєї цілісності та біологічної індивідуальності.

*Культура здоров'я* – невід'ємна складова загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань

формування, збереження, відтворення та зміцнення здоров'я та характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

*Методи регуляції життєдіяльності* – група методів навчання або корекції стану, які базуються на психофізіологічних процесах, що відбуваються в організмі людини.

*Мотивація* – система мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини.

*Організм* – біологічно цілісна система взаємозалежних і взаємопов'язаних елементів, що функціонує як єдине ціле.

*Патологія* – наука про хворобу, хворобливе відхилення від норми в організмі.

*Первинна профілактика* – комплекс соціальних, просвітницьких і медико-психологічних заходів, спрямованих на формування навичок здорового способу життя, запобігання небезпечній статевій поведінці, вживанню наркотичних речовин тощо.

*Передхвороба* (синоніми: "третій стан", преморбідний стан) – граничний стан людини між здоров'ям і хворобою.

*Постава* – звична для людини поза під час сидіння, стояння та ходьби, сформована шляхом поєднання роботи умовних і безумовних рухових рефлексів у процесі розвитку та виховання.

*Практичні методи навчання* – методи, які передбачають формування вмінь і навичок застосування набутих теоретичних знань з метою їх підтвердження, уточнення або розширення, що сприяє досягненню вищого рівня пізнання.

*Профілактика* – активний поступальний процес створення умов і формування особистих якостей, які підтримують благополуччя особистості.

*Резистентність* – стійкість організму до дії чинників, здатних викликати патологічний стан.

*Респіраторні захворювання* – захворювання органів дихання, збудники яких передаються переважно повітряно-крапельним шляхом.

*Рефлексія* – процес переосмислення особистістю змісту засвоєної інформації (наприклад, навчального матеріалу) і вироблення власної позиції щодо проблеми, яка вивчається.

*Самоаналіз* – практична оцінка результатів власної діяльності, ступеня досягнення заданих цілей, установлення причинно-наслідкових зв'язків на шляху досягнення поставленої мети.

*Самокритика* – опрацювання результатів самоаналізу та самооцінки.

*Самооцінка* – осмислення особистістю самої себе, організації власної життєдіяльності, психічного і фізичного самопочуття, що є одним із важливих регуляторів її поведінки.

*Стрес* – стан напруження організму; сукупність фізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини як реакція на вплив несприятливих факторів.

*Тренажні методи навчання* – групи методів навчання, які передбачають багаторазове систематичне повторення певних дій з метою закріплення відповідних вмінь і перетворення їх у навички.

*Тренінг* – форма навчання, яка передбачає набуття життєвих навичок або особистих переконань у процесі сумісної діяльності суб'єктів навчання та тренера.

*Третинна профілактика, або реабілітація* – комплекс соціальних, просвітницьких і медико-психологічних заходів, спрямованих на попередження зривів і рецидивів хвороби, що сприяють відновленню особистого та соціального статусу хворого і поверненню його у сім'ю, в освітню установу, у трудовий колектив, до суспільно корисної діяльності.

*Туберкульоз* – інфекційне епідемічне захворювання, яке спричиняється мікобактеріями туберкульозу – бацилами (паличками) Коха. Викликає запальний процес, який супроводжується утворенням в легенях множинних горбиків, кашлем, слабкістю, зниженням ваги.

*Фактори ризику* – умови, обставини, конкретні причини, які більше, ніж інші, впливають на виникнення і розвиток хвороби.

*Хвороба* – процес, що характеризується порушенням структур і функцій організму, зниженням його пристосованості до зовнішнього середовища за одночасної мобілізації захисних сил.

Навчально-методичне видання

**ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО  
ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА  
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

*Методичні рекомендації для викладачів  
вищих навчальних закладів*

**ЖИДЕНКО Алла Олександрівна,  
КУЗЬОМКО Леонід Михайлович,  
ЖАРА Ганна Іванівна,  
САВОНОВА Оксана Вікторівна,  
КУДІН Сергій Федорович**

Технічний редактор **О. Клімова**

Комп'ютерний набір **Г. Жара, О. Савонова**

*Свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

---

Підписано до друку 02.03.2012 р. Формат 60×90 1/16.  
Папір офсетний. Друк на різнографі.  
Ум. друк арк. 2,56. Обл.-вид. 1,68.  
Наклад 100 прим. Зам. № 553.  
Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка.  
14013, вул. Гетьмана Полуботка, 53, к. 208.  
Тел. 65-17-99  
Chnpu.tipograf@gmail.com



